

Что такое нутрициология и с чем её «едят»?

Самым распространенным пожеланием на праздники и дни рождения, безусловно, является пожелание быть здоровым. На чих окружающих мы отзываемся: «Будь здоров!». При встрече говорим – «Здравствуй!». И, наверное, от такого частого и автоматического употребления редко делаем это осмысленно.

Конечно, здоровье нужно каждому, без него все остальное теряет значение. Но согласитесь, далеко не всегда мы прикладываем достаточно усилий для этого, хотя знаем о том, что доминирующая роль в сохранении нашего здоровья лежит за пределами медицинских учреждений и находится в наших руках.

О чем мы не должны забывать? Как уберечь себя от страшных заболеваний и при этом не отравиться лекарствами? Как сохранить жизненные силы в зрелом возрасте? Сегодня свой ответ на эти вопросы пытается дать относительно молодая наука – нутрициология (в переводе с греческого языка – наука о питании).

Нутрициология утверждает, что здоровье, качество и продолжительность жизни во многом зависят от того, что мы кушаем, из чего приготовлена наша пища, а также как мы ее потребляем. Наша жизнь зависит от пищи. Жизненные силы, здоровье и болезни – все это результат нашего питания.

Человеческий организм постоянно обновляется. Каждую минуту основные структуры организма изнашиваются и заменяются новыми клетками и компонентами. В течение 5 лет около 95 % нашего тела полностью обновляется, и каким оно будет, непосредственно зависит от того, какие кирпичи для строительства своего организма мы используем.

Поэтому сегодня мы имеем то, что ели вчера и позавчера. Когда пища бедна полезными кирпичиками, то мозг, как единственный прораб, вынужден думать, как бы залатать имеющиеся дыры, куда в первую очередь направить дефицитный стройматериал. Соответственно, чем меньше питательных веществ, необходимых для воссоздания новых клеток, тем больше возникает проблем.

Например, если поливать и удобрять комнатное растение, то оно цветет. Когда же питания недостаточно, то цветы опадают, не успевая превратиться в плоды или семена. При отсутствии своевременного полива растение начинает сбрасывать листья, сначала старые, для того чтобы сохранить драгоценную влагу для новых побегов, ну а потом и вовсе высыхает. Я сам не раз замечал удивительную способность к самовозрождению – стоит только возобновить полив, как растение снова оживает.

По такому же принципу живем и мы. Любая болезнь – это нарушение функций всего организма, поэтому для ее недопущения или лечения необходимо правильно подпитывать весь наш организм.

Однако медицина зачастую не учитывает это. Мы привыкли к тому, что наш организм поделен на органы: болит сердце – к кардиологу, глаза – к окулисту, горло – к отоларингологу, печень – к гепатологу, желудок – к гастроэнтерологу. Но ведь у каждого из нас одновременно встречается целый букет болезней, просто что-то болит сильнее, что-то пока не беспокоит. При этом каждый узкий специалист видит только свои симптомы и, не вникая в суть проблемы, выписывает привычный набор симптомоснимающих медикаментов, которые практически всегда имеют побочные эффекты (на желудок, печень, кровь и т.д.). Хорошо еще, если препараты подлинные! Не секрет, чем дороже лекарство, тем выше риск приобрести подделку. А от того и получается, что одно «лечим», а другое калечим.

Существует другой подход, исходящий из восприятия организма как целостного и саморегулирующегося механизма. Так, если есть какая-то проблема, например дефицит кальция, то ее последствия наблюдает и стоматолог, и окулист, и ревматолог, и невропатолог, и другие врачи узкого профиля. Специалисты по питанию утверждают, что вместо того, чтобы засорять организм различной химией, естественнее и эффективнее добавить в питание необходимый для него кальций. Тогда вы лечите ревматизм, а одновременно у вас улучшается сопротивляемость организма, повышается иммунитет, укрепляются десны и зубы.

Таким образом, нутрициология доказывает, что сбалансированное питание – это важная гарантия для получения энергии, развития тканей организма, защиты функций органов, урегулирования обмена веществ, укрепления физического развития, профилактики болезней и замедления процессов старения организма, продления жизни.

А в чем собственно проблема?

А проблема в том, что мы, жители мегаполисов и небольших городов, в целом все современное общество, потребляем генномодифицированную продукцию, продукты, подвергшиеся пастеризации и консервации, содержащие уйму химикатов (разрыхлителей, красителей, ароматизаторов), улучшающих сроки хранения, вызревания, транспортировки и т.д., но в итоге имеющие минимум важных для здоровья элементов. В результате всевозможных очисток из природного продукта удаляются многие полезные вещества.

Ученые выделяют более 15 витаминов и 20 минеральных веществ (микро- и макроэлементов), необходимых человеческому организму для нормальной жизнедеятельности. Если они регулярно поступают в организм вместе с разнообразной пищей, то вы здоровы, способны противостоять вирусам, стрессам, нагрузкам.

Поэтому, помня о том, что «спасение утопающего – дело рук самого утопающего», знания основ практической нутрициологии, наряду с активным образом жизни и позитивным мышлением, герою нашего времени, скорее всего, не излишни. Будьте здоровы!

Автор - **Тимур Нуманов**

[Источник](#)